

– EXPERTEN-TIPP –

Dr. Reinhold
Schaefer,
Urologe,
Sprecher der
Uro GmbH
Nordrhein,
Köln



„Schwache Blase – darf ich joggen?“

Mein Arzt hat bei mir eine Belastungs-Inkontinenz diagnostiziert. Darf ich trotzdem weiter joggen gehen?“, fragt Leserin Margot V. (54).

Verzichten Sie lieber. Ihr bereits geschwächter Beckenboden wird beim Joggen enorm strapaziert. Ratsam ist ein regelmäßiges Beckenboden-Training, das stärkt auch den Blasenschließmuskel.